

丈夫な歯のための食事

皆さんは、どのくらいの頻度で口腔内のメンテナンスをされていますか？油断をしているうちに歯周病になってしまう可能性があります。口腔内の健康について考えてみましょう。まず、お口の中で思い当たる症状をチェックしてみましょう。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている(健康的な歯肉はピンク色)
- かたいものが噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきたりし、食べ物がよく挟まる



※上記 1～3 つあてはまる…油断は禁物です。ご自分及び歯科で予防するよう努めましょう。
※上記 4～6 つあてはまる…歯周病が進行している可能性あり。歯科医院を受診しましょう。
※上記 7～全てあてはまる…症状がかなり進んでいます。早急に歯科医院を受診しましょう。

歯周病

歯周病になると歯周病菌が体の中で悪さをし、心血管疾患・ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎・骨粗しょう症・糖尿病の症状の進行・低体重児出産のリスクを高くするといった影響を及ぼします。では、歯周病を予防、改善するには、どうしたらよいのでしょうか？

1: 柔らかいもの甘いものばかり食べない

プラークが出来やすく栄養も偏ってしまいます。間食は控え、だらだら食いはやめましょう。

2: 動物性たんぱく質(肉や魚)をバランスよく摂取する

動物性たんぱく質中心の食事は血液がドロドロになり血流低下を引き起こし、免疫力を低下させ歯周病の原因に。繊維質の野菜、ビタミンCの豊富な食材を積極的に摂りましょう。

3: 不摂生な生活をやめ、ストレスをためないようにする

不摂生な生活は、生活習慣病の温床です。また、ストレスが多いと歯ぎしりするようになり、身体の抵抗力が下がったりして、歯周病が悪化します。

4: 禁煙する

タバコを吸う人は、吸わない人に比べて2～6倍歯周病になりやすいというデータがあります。また、タバコのニコチンが血流を悪くし、歯周病が治りにくくなります。



続いて、お口の中で思い当たる症状をチェックしてみましょう。

- 冷たい食べ物や飲み物が歯にしみることもある
- 甘い食べ物や飲み物が歯にしみるが多い
- 温かいものが強くしみて、その痛みが長く続くことがある
- 1日に1度も歯を磨かないことがある
- 歯医者で6ヶ月以上クリーニングしていない
- 詰め物がとれたが、痛くないので放置している
- 痛みはないが、穴のあいている歯がある
- 歯に茶色っぽい変色がある

※上記どれもあてはまらない…まずは安心。ご自分及び歯科で予防するよう努めましょう。

※上記1~3つあてはまる…要注意！虫歯がある可能性あり。歯科医院を受診しましょう。

※上記4~全てあてはまる…虫歯の可能性が高いです。早急に歯科医院を受診しましょう。

虫歯(う歯)

虫歯が出来る要素には、①細菌(虫歯菌)②食べ物(食べかす)③歯の質の3つがあり、これらがそろい時間が経つと虫歯が発生します。では、虫歯を予防するにはどうしたらよいでしょうか？

1: 時間を決めて飲食をする

1日中ただらと食べていて常に口の中に食べ物が残っている状態では虫歯が発生しやすくなります。食事や間食、砂糖の入ったコーヒーなどは時間を決めて摂るようにし、常に口の中をきれいな状態に保つように。間食はい多くても1日2回までに控えましょう。

2: 間食の内容を工夫する

間食は砂糖のたくさん入ったお菓子や飲み物を選ぶのではなく、お芋や野菜たっぷりのサンドウィッチ、果物、牛乳といった身体に必要な栄養素が摂れるものを選びましょう。キシリトールなど虫歯菌のエサにならない甘味料のお菓子を選ぶことも大切です。

見たことありますか？

⇒特定保健用食品「歯の健康維持に役立つ」マークが入った商品
・パラチノース・マルチトール・キシリトール・エリスリトール
・茶ポリフェノールが配合されている商品です。




⇒トゥースフレンドリー協会「歯に信頼マーク」(右: 赤いイラスト)
リカルデント粒ガム、シュガーレスファイン組(←グミのおやつ)、ハーブラストTM
などの商品に「歯に信頼マーク」がついています。

3: 食事のあとは、歯磨きをしましょう

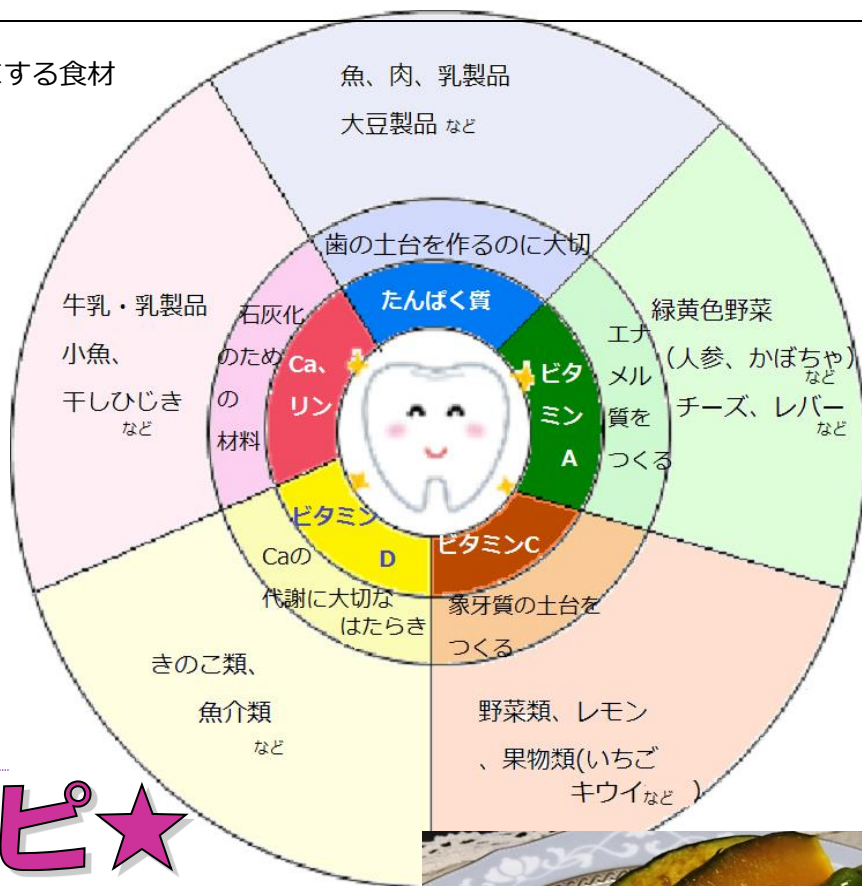
食べかすが口の中に残ったままにせず、歯磨きもきちんとしましょう♪

1日1回はしっかり歯磨きをするように★

 参考文献：日本臨床歯周病学会、歯周病予防研究会・栄養士会（千葉県）



歯を丈夫にする食材



★食しシピ★

■鶏と夏野菜のオープン焼き (2人分)

材料：鶏もも肉…小2枚(約300g)

★レモンさらさらダレ
…大さじ2

ししとう…約10個

かぼちゃ…150g

サラダ油…大さじ1/2

1人分	
エネルギー	443 kcal
たんぱく質	28.2 g
脂質	28 g
食塩	0.96 g



★レモンさらさらダレ(出来上がり 200ml)

①玉ねぎ1個(200g)の芯をくり抜いてすりおろす

保存目安 10日

②①と【A】ポッカレモン100(大さじ4)、しょうゆ(大さじ2)、砂糖(大さじ2強)、サラダ油(小さじ1)を耐熱ボールで混ぜ合わせ、ふわっとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2~3分煮立つまで加熱する(途中で1回混ぜ合わせる)

③そのまま完全に冷めるまで味をなじませる

作り方：①鶏肉はフォークで全体に穴をあけ、塩をふって15分くらいおいて水気を拭き取り、レモンさらさらダレをからめて30分以上置く

②ししとうは手で軽くにぎって潰し、かぼちゃは厚さ7~8mmに切り、塩、サラダ油をからめる

③天板にオープンシートを敷き、

①と②のかぼちゃを並べ200度のオーブンで10分焼き、ししとうを並べて更に180度で10~15分鶏肉に火が通るまで焼く

④盛り付けをし、肉の上から大さじ1程度レモンさらさらダレをかける



レモンには、歯の土台作りを助ける**ビタミンC**、

かぼちゃには、歯のエナメル質をつくる**ビタミンA**が豊富に含まれています♪

■ 豆腐と小松菜のじゃこ炒め (2人分)

材料：木綿豆腐…1/2丁
小松菜…1/2束
ちりめんじゃこ…10g
ごま油…大さじ1/2
醤油…適量

1人分

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	5.2 g
カルシウム	70.9 mg
ビタミンD	3.1 μg
食塩	0.6 g



作り方：

- ①豆腐は水切りし(キッチンペーパーで包んでレンジで加熱⇒新しいキッチンペーパーを豆腐に巻き、重しをのせて冷ます) 小松菜は3cmの長さに切っておく
- ②フライパンにごま油を熱しちりめんじゃこを炒め、豆腐をくずしながら加えてさらに炒める
- ③豆腐に薄く焦げ目がついたら小松菜を加えて炒める
- ④小松菜に火が通ったら醤油で味を調える(じゃこの塩気に注意)

ちりめんじゃこには、歯の石灰化のために必要なカルシウムとビタミンDが豊富！
木綿豆腐には、歯の土台作りに大切なたんぱく質が豊富に含まれています♪

■ はちみつキウイシャーベット (2~3人分)

材料：キウイ(完熟しているもの)
…小さめ2個(200g)
ヨーグルト…2/3カップ(260g)
はちみつ…大さじ3
生クリーム…大さじ2

出来上がり量

エネルギー	564 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	19.8 g
ビタミンC	122.4 mg
葉酸	91.8 μg



❖ はちみつがなければ砂糖でもOK♪

作り方：

- ①キウイはすりおろす
- ②ボウルにヨーグルト、はちみつ、生クリームを混ぜ合わせシャーベットなどに流し入れる
途中で2~3回かき混ぜながら冷凍庫で約1時間冷やし固める

キウイには象牙質の土台を作ってくれるビタミンCと女性に必要な葉酸が含まれています♪

★ピックアップOTC★

デンタルポリスDX

【お取り扱いあります】



【商品特長】

良質なブラジル産プロポリスを高濃度配合。強力な殺菌力と細胞活性作用を応用して、歯肉炎、歯槽膿漏(しそうのうろう)の予防、むし歯の発生および進行の予防、口臭を防ぎ歯を白くします。安売りチェーン量販店には流通していません。

リピーターが多い商品です。泡立ちがあまりないのですが汚れがすっきりと取れて、すすいだ後も口の中がすっきりとした後味になります。是非、試しに使ってみてはいかがでしょうか？

管理栄養士：若井